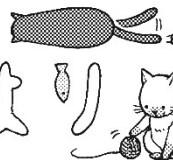




食育だより



宇都宮市立城山中央小学校

立春を過ぎると暦の上では春を迎え、寒い日が3日間くらい続いたあと、暖かい日が4日間くらい続く『三寒四温』という現象が起こり始めます。この『三寒四温』が繰り返し起こるようになったら、春までもう少しです。しかし、このように気温が上下する季節の変わり目には体調を崩しがちになります。十分な栄養と睡眠をとって、元気に楽しく冬を乗り切りましょう。

『しもつかれ』特集号！

<ナゾ その1>
『しもつかれ』
ってなんだろう？

しもつかれは2月の

初午の日にお赤飯と一緒に食べる行事食で、お正月の残りの塩鮭の頭や節分の豆を使って作ります。

材料を細かく刻み、よく煮込んで作るので消化が良く、栄養バランスにも優れた料理です。

給食では、鮭は頭を使わず、酒かすも控えめにしているので食べやすくなっています。

栃木県の郷土料理



しもつかれのナゾを探れ！

油あげ

だいこん

おに 鬼おろしで 粗くおろします。

にんじん

稲荷神社に供えるため、お稲荷様の好物を入れます。

酒かす



鮭の頭

邪気を払う力があると言われています。

大豆

節分の豆まきで残った、福豆を入れます。

材料

<ナゾ その2>
なんで『しもつかれ』
っていう
名前なんだろう？

とても変わったネーミングの『しもつかれ』ですが、『下野の国（栃木県）で食べられているから』という説と『酢を使った料理の酢漬かり（すむづかり）が訛って呼ばれるようになった説』などいろいろな説があります。また、地域によって『しもつかり』、『しみつかれ』、『すみつかれ』など呼ばれ方も様々です。

『しもつかれ』には魔除けや厄除けなど縁起のよい意味があります。また冬の保存食としてもよく食べられていました。

<ナゾ その3>
なんで
『しもつかれ』
を食べるんだろう？

しもつかれについてのナゾは解けたでしょうか！？

しもつかれには『七軒の家のしもつかれを食べると病気になる』という言い伝えも残っています。

みなさんもぜひ食べて、寒い冬を乗り越えましょう。

●給食では2月9日に『しもつかれ』を提供します。お楽しみに♪



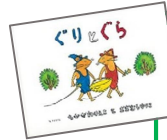
がつ 1月10日 (水) 宮っ子ランチ【冬】
「黄ぶなにちなんで健康になろう！」
きゅうしょく けんこう こんだて
献立

- ・麦入りごはん
- ・牛乳
- ・里芋コロッケ
- ・もやしのごまあえ
- ・かんぴょうの卵とじ
- ・ゆずゼリー



- ・チキンライス
- ・牛乳
- ・アンサンブルエッグ
- ・だいこんのペペロンチーノ風サラダ
- ・手作り米粉カステラ

がつ 1月16日 (火)
おはなし給食「ぐりとぐら」
きゅうしょく



♡ 1月17日 (水) 1年1組 リクエスト献立 ♡



- ・麦なしごはん
- ・牛乳
- ・あげぎょうざ&春巻
- ・ゆで野菜
- ・みそ汁
- ・大福



ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん
全国学校給食週間

1月22日 (月) ~ 1月26日 (金)



きゅうしょくしゅうかん 提供した
給食週間に
献立を一部ご紹介します♪

<給食週間1日目>
たんぱく質に注目！献立



<給食週間2日目>
脂質はどれだ？献立



<給食週間5日目>
にっこりごろごろ！
城央小オリジナル献立



駒場梨園
さんの
にっこり
を使った、
優しい甘さ
がポイント
のオリジナ
ルカレー♪

★給食委員の活動から★

3つのグループに分かれて、給食の歴史や世界の給食、給食や食べ物のクイズ&劇をお昼の校内放送で発表をしました。

たくさん練習をしていたので、みんな大成功でした！

